

Resilienztraining und Stressbewältigung im Beruf – Methoden aus Qigong, Yoga und MBSR – Vallendar Bildungsurlaub



BILDUNGSURLAUB - Anerkennungsziffer Rheinland-Pfalz: 8769/0438/26

Praktische Übungen aus Qigong, Yoga und MBSR fördern unsere Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Entspannung. In diesem Bildungsurlaub vermittele ich Ihnen

- Strategien zur Stressregulation,
- Strategien zur Verbesserung der Konzentration und
- Strategien zum Erhalt der Gesundheit.

Die Methoden sind praxisnah, leicht in den Arbeitsalltag integrierbar und unterstützen eine nachhaltige Work-Life-Balance.

Meine Methoden: 3 Übungs-Wege, die sich fruchtbar ergänzen

- In den *Yoga-Einheiten* üben wir Bewegungen und Haltungen, die *Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe* in sich vereinen
- In den *Qigong-Einheiten* liegt der Schwerpunkt auf *sanften, fließenden Bewegungen*, die den Körper entspannen und den Geist ruhig und gesammelt werden lassen
- In den *MBSR-Einheiten* legen wir unseren Fokus auf Achtsamkeit im Alltag. Es geht darum, *bewusster mit Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen umzugehen*.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie

- Zur Ruhe zu kommen & sich zu erden
- Den Atem & Energiefluss zu wecken
- Sanfte, fließende Bewegungen, die sich in den Alltag integrieren lassen
- Innere Sammlung und mit dem täglichen Stress umzugehen

Nutzen und Ziele des Bildungsurlaubs

- Ein Mehr an Beweglichkeit und Energie entwickeln
- Stress verringern und gelassener mit Belastungen umgehen
- Den eigenen Körper noch mehr wahrnehmen und erleben
- Mehr Ruhe, Klarheit und Präsenz im Alltag entwickeln

Meine Qualifikationen (Auswahl: siehe oben unter Bildern)

Ablauf: Um einen Platz in diesem Bildungsurlaubs-Kurs zu erhalten, müssen Sie sich bei mir anmelden thomas.marxsen@leben-aus-der-mitte.org. Ihre Anzahlung von 60 € gilt als Reservierung. Bei Absage des Kurses durch den Veranstalter (bis 6 Wochen vor Kursbeginn) wird die Anzahlung zurückgestattet. Sie erhalten nach ihrer Anmeldung eine Anmeldebestätigung und die Rechnung mit relevanten Informationen und Hinweisen. Ca. 1 Woche vor Kursbeginn erinnere ich Sie noch einmal per Mail und sende Ihnen letzte Hinweise zu.

Unsere Räumlichkeiten: Unsere Räumlichkeiten befinden sich in einer sehr ruhigen Umgebung. Das Tagungszentrum liegt 11km von Koblenz (Hbf) entfernt und lädt zum spazieren gehen im Westerwald oder zu einem Ausflug ins Unesco-Welterbe Mittel-Rhein-Tal bzw. nach Koblenz ein.

Kurszeiten:

- An vier Tagen: von 09.00 – 16:30 Uhr
- An einem Tag (nach Absprache) von 09.00 – ca. 15.00 Uhr

Kurspreis: Der Kurspreis von 550€ beinhaltet den Kurs und die Möglichkeit einer Nachbetreuung (F&A zur Übungspraxis zu Hause)

Unterkunft und Verpflegung:

Tagungszentrum Marienland in Vallendar – Übernachtung im Einzelzimmer Du/WC inkl. Vollpension **97,00 €/Tag, Doppelzimmer/Mehrbettzimmer auf Anfrage**

Besondere Merkmale

- Barrierefrei

Anerkennung als Bildungsfreistellungsveranstaltung liegt vor für Rheinland-Pfalz

Anerkennungsziffer: 8769/0438/26 **Anerkennende Stelle:** Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung Rheinland-Pfalz (LSJV)

Für Buchungsanfragen (bzw. ein individuelles Angebot), Antragsunterlagen oder weitere Infos einfach die vorgesehenen Buttons nutzen. Ein detailliertes Kursprogramm und weitere Informationen bekommen Sie im nächsten Schritt direkt von mir per Mail zugeschickt.

Besondere Merkmale

- Barrierefrei
- Mit Übernachtung
- Max. Teilnehmeranzahl: **10**

Veranstaltungsort

Tagungszentrum Marienland, Berg Schönstatt, 56179 Vallendar-Berg Schönstatt, Deutschland

Umgebung: Das Tagungszentrum Marienland bietet Ihnen 5 Tage Ruhe und Regeneration

Das Tagungszentrum Marienland liegt auf einer Anhöhe über dem Rheintal nah bei Koblenz, in einer Landschaft von Wiesen, Feldern und Wäldern, mit weitem Blick auf die Eifel, Hunsrück und den Westerwald (link: Über uns » Tagungszentrum Marienland





Kursgebühr: **550 €**

Bei Buchung bis zum 15. Januar: **500 €**

Max. Teilnehmeranzahl: **10** 

Dauer: **5 Tage** 

Termine:

Di, 07.04.26 bis Sa, 11.04.26
buchbar

  

Mo, 09.11.26 bis Fr, 13.11.26
buchbar

  

